د. نجوان الربيعي
أخصائي في علم النفس والعلاج النفسي

اكتساب الصحة والقوة النفسية





اكتساب الصحة
والقوة النفسية

د. نجوان الربيعي
أخصائي في علم النفس والعلاج النفسي

اكتساب الصحة
والقوة النفسية



بسم الله الرحمن الرحيم

الطبعة الأولى: آذار/مارس 2020 م - 1441 هـ

ردمك 978-614-02-3850-3

تـوزيــع

الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 – 785108 – 785107 (1-961+)
ص.ب: 5574-13 شوران – بيروت 2050-1102 – لبنان
فاكس: 786230 (1-961+) – البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

facebook.com/ASPArabic
twitter.com/ASPArabic
www.aspbooks.com
asparabic

تصميم الغلاف: **علي القهوجي**

التنضيد وفرز الألوان: **أبجد غرافيكس**، بيروت - هاتف 785107 (9611+)

الطباعة: **مطابع الدار العربية للعلوم**، بيروت - هاتف 786233 (9611+)

المحتويات

المقدمة	7
الكاتب	9
الفصل الأول: الصحة النفسية	11
التصالح مع النفس والواقع	11
التخلي عن المثالية والكمالية	14
إدراك القدرات الذاتية	18
التغلب على مشاعر الغضب	21
التغلب على مشاعر القلق	25
التغلّب على مشاعر الكآبة	29
الفصل الثاني: القوة النفسية	37
المرونة وتجنب التطرف	37
	40

الاستقلال والتوازن العاطفي
التعامل مع ضغوط الحياة بهدوء وكفاءة 44
النظام الغذائي، الرياضة، والنوم 49
كلمة أخيرة 57
د. نجوان الربيعي 61

المقدمة

ما هي الصحة النفسية وما هي القوة النفسية؟ الصحة النفسية هي حالة من التصالح مع النفس والواقع، والتخلي عن المثالية والكمالية بالتفكير، وإدراك القدرات الذاتية؛ بالإضافة إلى قابلية التغلب على مشاعر الغضب، والقلق، والكآبة. أما القوة النفسية فهي القدرة على التحلي بالمرونة وتجنب التطرف، والاستقلال والتوازن العاطفي، والتعامل مع ضغوط الحياة بهدوء وكفاءة. بالإضافة إلى الاهتمام بالصحة البدنية من خلال اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة، والحصول على قسطٍ كافٍ من النوم. هنالك طرق لاكتساب الصحة والقوة النفسية وفقًا لبعض المبادئ المستمدة من علم النفس الإرشادي، وعلم النفس العيادي (يسمى أيضًا بعلم النفس السريري أو علم النفس الإكلينيكي)، والعلاج السلوكي المعرفي. يهدف هذا الكتاب إلى تعريف القارئ على هذه المبادئ العلمية التي لا تمت بأي صلة إلى بعض مجالات تطوير الذات التي تفتقر إلى الدراسات والأبحاث العلمية لدعم ادعاءات المروجين لها. المبادئ المطروحة في هذا الكتاب قادرة على مساعدة وتطوير أي شخص يرغب في تبنيها كمنهج لاكتساب الصحة والقوة النفسية. وتحقيق أعلى مستويات السعادة والنجاح يصبح غاية سهلة المنال لمن يتمتع بالقدر الكافي من الصحة والقوة النفسية في مواجهة الحياة.

الكاتب

الدكتور نجوان الربيعي أخصائي في علم النفس والعلاج النفسي، مرخص من قبل هيئة الصحة في المملكة المتحدة، وعضو مرخص وزميل مشارك في نقابة علماء النفس البريطانية. حاصل على شهادة البكالوريوس في علم النفس من جامعة شرق لندن، وشهادة الماجستير في علم النفس الإرشادي من جامعة لندن المتروبولية، وشهادة التخصص في علم النفس الإكلينيكي من نقابة علماء النفس السويدية، وشهادة الدكتوراه في العلاج النفسي من جامعة ليستر، وشهادة الدراسات العليا في العلاج السلوكي المعرفي من جامعة أكسفورد. الدكتور نجوان يعمل في مجال علم النفس والعلاج النفسي منذ عام 2005 إلى يومنا هذا. بدأ حياته المهنية في بريطانيا في مجال علاج إدمان الكحول والمخدرات وما يتصل بهما من الأمراض النفسية. ومن ثم اتجه إلى مجال علاج البالغين والمراهقين من اضطرابات الاكتئاب، القلق، الوسواس القهري، الهلع، الرهاب بكل أنواعه، ثنائي القطب، اضطرابات الأكل، واضطرابات ما بعد الصدمة لعدة سنوات في السويد وبريطانيا. بالإضافة إلى خبرته العلاجية، لديه العديد من الدراسات والأبحاث المنشورة في موسوعات علمية بريطانية وسويدية في مجالات علم النفس والعلاج النفسي. حاليًّا يعمل الدكتور نجوان كأخصائي نفسي ورئيس قسم العلاج النفسي في المركز الأمريكي النفسي والعصبي في مدينة أبو ظبي في دولة الإمارات العربية المتحدة.

- الفصل الأول -
الصحة النفسية

التصالح مع النفس والواقع

واحد من المبادئ الأساسية للحصول على الصحة النفسية والحفاظ عليها هو القبول غير المشروط بالذات وبالحياة، أو بمعنى آخر التصالح مع النفس والواقع كما هما. القبول غير المشروط بالحياة يتجسد في مقدرتنا على استيعاب وتقبل حقيقة أن نتيجة التخطيط والعمل والمثابرة تعتمد على عوامل كثيرة خارج نطاق سيطرتنا مثل تقييم الآخرين والتوقيت والمكان. مثلًا هنالك أفكار ممتازة لكنها إذا طرحت على أشخاص غير مناسبيْن أو في مكان أو زمان غير مناسبيْن فإنها لن تحظى بتقدير أو اهتمام. بنفس المبدأ إن تعرقلت خطة معينة، أو فشل مشروع معين، فليس بالضرورة أن يكون هذا ناتجًا عن تقصير أو إهمال شخصي. فمن هذا المنطلق يجدر بالمرء أن يتقبل ما تأتي به الأقدار برحابة صدر خاصة وإن كان قد عمل كل ما باستطاعته عمله لإنجاح خططه وأهدافه. أما عن القبول غير المشروط بالذات فهو يتجسد بمقدرتك على أن تفصل نفسك عن أفعالك. بمعنى أنك عندما تتصرف بشكل سيئ، قد تنتقد تصرفاتك بهدف التعلم من الأخطاء، لكن يجب أن ترفض أن تجلد نفسك أو تكلم نفسك بطريقة قاسية أو مهينة. يمكنك تقييم سلوكياتك على أنها جيدة أو سيئة (مفيدة، أو غير مفيدة، أو ضارة) لك أو للآخرين، ولكن لا تربط قيمة نفسك بأفعالك.

تقبّل نفسك دائمًا دون قيد أو شرط لأنك لن تحظى دائمًا بهذا التقبل من الآخرين. تذكر أن الدماغ والجسد اللذين وهبت لا يمكن استبدالهما بنسخ أفضل. فلذلك كل ما بوسعك أن تفعله هو أن تتقبل السمات الجسدية والعقلية التي لديك، وأن تعمل على جعلها تنمو وتتطور إلى أقصى حد ممكن، ضمن قدراتك الشخصية وضمن ظروفك الحياتية. طور نفسك وحاول أن تقلل من عدد

أخطائك بدون جلد للذات وبدون المبالغة في عواقب إخفاقاتك. كلنا نرتكب أخطاء ونفشل في بعض الأحيان، لكن لا ينبغي النظر إلى ذلك على أنه كارثة أو دليل على عدم جدارتنا. أولئك الذين نادرًا ما يفشلون من المرجح أن يكونوا حذرين للغاية وغير طموحين أو مغامرين بما يكفي للشروع في تحديات جديدة. علينا أن نتحدى أنفسنا باستمرار لمواصلة النمو والتطور. إن الحذر الشديد والرغبة في القضاء على خطر الفشل سيحد فقط من فرص النمو والتطور.

يمكنك محاولة التقليل من احتمالات الفشل إذا كنت منظمًا في تخطيطك وفعالًا في تنفيذ خططك، ولكن لا يمكنك القضاء على كل احتمالات الفشل إلا إذا قمت بتحديد حياتك وطموحاتك. من المحزن أن الكثير من الناس يتخلون عن أحلامهم وطموحاتهم، أو حتى يتجنبوا التفكير بالأحلام والطموحات، فقط بسبب خوفهم من الفشل. يجب ألا نخشى الفشل لأننا نتعلم من فشلنا أكثر مما نتعلم من نجاحاتنا. بعض الناس يخشون الفشل لأنهم يقدمون على كل مهمة أو تحدٍّ على أنه سيحدد قدرهم وقيمتهم في مجال ما أو في الحياة عامةً. وهذه الحدية غير صحية، وقد نتوقعها من الآخرين في حكمهم علينا، ولكن من الخطأ أن نصدق أن قيمتنا مرتبطة بأدائنا في أي مجال. ومن الجدير بالذكر أن الكثير من الناس يخشون الفشل لأنهم مثاليون ويرفضون ارتكاب أي أخطاء ويرفضون الأداء بأي طريقة أقل من المثالية بالرغم من أنهم يعانون الكثير من المشاعر السلبية والاضطرابات النفسية بسبب التشبث بهذه الأفكار. وغالبًا ما تعكس المثالية عدم القدرة على تقبل الذات إلا بشروط معينة (أي فقط في حالة الأداء الكامل في مجال ما) بالإضافة إلى انخفاض في تقدير الذات.

قد يتساءل البعض عن الفرق بين تقبل الذات غير المشروط وتقدير الذات (أي الصفات التي تعكس الثقة العالية بالنفس)، وهنا يجب أن نوضح أن تقدير الذات شيء مستحب إلى حدٍّ ما، ولكنه ليس ضروريًّا لاكتساب الصحة النفسية. أما عن تقبل الذات غير المشروط، فهو شيء أساسي لاكتساب الصحة النفسية ولا يمكن الاستغناء عنه.

إذا كنت تحظى بتقدير ذاتي عالٍ فستكون معتقداتك عن نفسك إيجابية بشكل عام (أنا جدير بالاحترام، وأنا جيد بما فيه الكفاية، وما إلى ذلك). إذا كان لديك تقدير ذاتي منخفض، فإن معتقداتك عن نفسك غالبًا ما تكون سلبية (أنا عديم القيمة، لا أهمية لي عند الآخرين، وما إلى ذلك). تدني تقدير الذات يمكن أن يشير إلى مشاكل نفسية مثل الاكتئاب، لكن تقدير الذات المفرط أو المبالغ فيه قد يشير إلى النرجسية. النرجسية اضطراب بالشخصية وحالة مرضية تتجسد في صفات الأنانية،

الغرور، الشعور بالاستحقاق، عدم التعاطف مع الآخرين، والحاجة إلى الإعجاب من الآخرين. ومن الجدير بالذكر أن سلوك الشخص الذي يتمتع بتقدير عالٍ للذات قد يشبه سلوك الشخص النرجسي أو حتى الشخص الذي يعاني من عقدة نقص، خصوصًا في حاجتهما الماسة للإعجاب والاهتمام من الآخرين.

التخلي عن المثالية والكمالية

المثالية والكمالية تتجسدان في المطالب الذاتية غير العقلانية حول الأداء المثالي أو الكامل، والخوف المبالغ به من الفشل أو التقصير. إن استخدام كلمة "يجب" (أو "لازم" باللهجات العامية) في الحوار الذاتي يؤدي إلى القلق من الأداء السيئ وعدم تحقيق النتيجة المطلوبة. الكلمات التي نستخدمها في حوارنا الذاتي لها تأثير قوي على مشاعرنا. إذا قلنا لأنفسنا إن الأمور يجب أن تكون بطريقة معينة أو يجب أن نكون بهيئة معينة فإننا نبدأ بالقلق من عواقب عدم الوصول إلى هذه المطالب المفروضة ذاتيًّا. كما لو كان هنالك قانون عالمي ينص على أن الحياة يجب أن تلتزم بمطالبنا. لا أحد منا يستطيع أن يفرض مطالبه على الحياة. كل ما يمكننا فعله هو بذل قصارى جهدنا لتحقيق أهدافنا المرجوة وقبول النتائج مهما كانت. الناس الذين يصرون على المطالبة بالكمال والمثالية لأنفسهم على الأرجح لن يحققوا نجاحًا كبيرًا في حياتهم. يفتقر هؤلاء الأشخاص إلى المرونة وغالبًا ما يميلون إلى الخوف من الفشل، مما قد يؤدي إلى الإرهاق الذهني والبدني لأن أسلوب سعيهم وراء الأهداف قاسٍ وغير متسامح مع الأخطاء أو الفشل.

وهذا هو السبب في أنهم دائمًا ما ينتهي بهم المطاف بالفشل (حتى لو استطاعوا أن يحققوا بعض النجاحات في المدى القصير) لأن الخوف من الفشل بحد ذاته يزيد من احتمالات الفشل، لأنه يؤثر سلبيًّا على التركيز والذاكرة وتنظيم الأفكار، ما يؤدي إلى الأداء السيئ. النتيجة النهائية هي المشاعر السلبية والاضطرابات النفسية التي تنجم عن التشبث بمعايير غير قابلة للتحقيق. يمكن تجنب كل هذا البؤس بسهولة إذا أمكن للمرء أن يتقبل المثالية والكمالية كأهداف غير قابلة للتحقيق وغير صحية، بالإضافة إلى كونها معادية للنجاح والأداء الجيد. ومن الجدير بالذكر أن العمل نحو أداء جيد يمكن أن يؤدي في كثير من الأحيان إلى نتيجة جيدة أو حتى ممتازة، ولكن العمل نحو الأداء الكامل أو المثالي غالبًا ما يؤدي إلى نتيجة سيئة، أو نتيجة ممتازة يصعب الحفاظ عليها في

كل مرة. إن جزءًا من السبب في ذلك هو أن الناس المتشبثين بالمثالية والكمالية يقضون الكثير من الوقت والجهد في المهام الفردية فيصبح أداؤهم على المدى الطويل غير كافٍ أو دون المستوى.

بطريقة مماثلة، غالبًا ما يهتم الأشخاص المثاليون والكماليون بالتفاصيل إلى درجة أنهم يفقدون القدرة على رؤية الصورة الأكبر، فيضيع وقتهم وتهدر جهودهم لأن التفاصيل ليست أهم من الصورة الأكبر. ومن الطريف أن البعض يعتزون بمفاهيم المثالية والكمالية كمبادئ شخصية مع العلم أنها تعتبر أفكارًا غير عقلانية وتشوهات معرفية في مجال العلاج السلوكي المعرفي. الاهتمام المفرط بالتفاصيل قد يكون مؤشرًا على اضطراب نفسي مثل القلق العام و/أو الوسواس القهري في بعض الأحيان - خاصة عندما يتسم الشخص بالصلابة، والعناد، والانشغال بالقوائم والمهام غير المهمة أو ذات أهمية وهمية (كالأفراط بالتنظيم، والترتيب، والنظافة). حتى في حال عدم وجود اضطراب نفسي كالقلق أو الوسواس القهري، فقد يعاني الكماليون والمثاليون من عدم مقدرتهم على إتمام المهام بمدة زمنية محدّدة لأنهم غالبا ما يشعرون بالحاجة الماسة إلى مراجعة العمل، أو أجزاء من العمل، عدة مرات بهدف التأكد من عدم وجود أخطاء أو لإعادة النظر ببعض الأجزاء التي يمكن أن تكون أحسن أو أدق، ما يؤدي إلى الدوران في حلقة مفرغة.

في بعض الحالات يستطيع الشخص المثالي والكمالي أن يكمل عمله ومهامه بالدقة التي يريدها وضمن الوقت المحدد. لكن هذا النوع من المثاليين والكماليين لا يمثل الأغلبية، لأنه ينتمي إلى فئة قليلة من البشر. ولا يعتبر السعي وراء المثالية والكمالية جزءًا من الطموح أو الإحساس بالمسؤولية والواجب تجاه فرد، أو أفراد، أو مهنة، حيث أن التوازن، والمرونة، والاعتدال في أداء المهام والواجبات أكثر أهمية وفائدة لجميع الأطراف المعنية. والجدير بالذكر أن هنالك العديد من الدراسات العلمية التي تربط ما بين الكمالية وما بين التسويف، والاكتئاب، واضطرابات الأكل، والوسواس القهري، والقلق العام، والإجهاد الشديد، وانخفاض تقدير الذات. حاول قدر الإمكان تجنب المثالية والكمالية في حياتك الشخصية والمهنية، وحاول أن تكون دائمًا مرنًا، وعقلانيًا، ومتسامحًا في تعاملك مع أخطائك وأدائك غير المثالي في أي مهمة أو مجال. إن المثالية غالبًا ما تخلق مشاكل في التعامل مع معظم الناس لأن الأشخاص المثاليين يغضبون و/أو يشعرون بخيبة الأمل عندما لا يرتقي الناس إلى مستوى معاييرهم وتوقعاتهم. المثالية الأخلاقية هي الشكل الوحيد المقبول للمثالية لأنها تمثل التسامح، التعاطف، الرحمة، والإنصاف في تعاملنا مع بعضنا البعض. وبالرغم من أهمية الارتقاء إلى أعلى مستويات المثالية الأخلاقية في التعامل مع الآخرين، لا يجدر

بك أن تتوقع أو تصر على المثالية الأخلاقية من الآخرين، لأن هنالك أشخاصًا ينظرون إلى المثالية الأخلاقية على أنها ضعف أو سذاجة.. فاحذر.

إدراك القدرات الذاتية

القدرات الذاتية تنتج عن خليط من الجينات الوراثية، التربية، الظروف الحياتية، والمواظبة على تطوير الذات. لا يمكننا عمل أي شيء بخصوص جيناتنا، أين ومتى وُلدنا، ومن هم أهلنا. الشيء الوحيد الذي يمكننا فعله هو إدراك وتطوير قدراتنا الذاتية. وإدراك القدرات الذاتية يتجسد في تبني التحديات والسعي وراء الأهداف دون خوف من الفشل. عندما يفشل شخص ما لا يعني ذلك أنه قد وصل إلى الحد الأقصى من قدراته في مجال معين، ولكنه يعني ببساطة أنه بحاجة إلى إعادة النظر في استراتيجياته في تحقيق الهدف. فقط بعد الفشل المتكرر في نفس المهمة يمكن للمرء أن يفترض أنه وصل إلى الحد الأقصى من قدراته في مجال معين. وعلى المرء ألا يكترث عند اكتشاف قابلياته المحدودة في مجال ما لأنه قطعًا سيجد أن هنالك أشخاصًا أقل منه وأشخاصًا أعلى منه من حيث المقدرة والمواهب في أي مجال. والمقارنة بالآخرين لن تساعد المرء في أي شيء لأنها ليست عادلة، فكل منا له ظروف معينة قد تعيق أو تساعد مسيرته، بالإضافة إلى أن الكثير من مهاراتنا قد تكون ناتجة عن عوامل وراثية لا يد لنا فيها ولا خيار.

بعد سنوات من النجاح والفشل في مجالات مختلفة يمكن للمرء أن يدرك قدراته الحقيقية لأنه سيصل إلى مفهوم واضح لنقاط قوته ونقاط ضعفه. عندها فقط يستطيع المرء أن يبدأ بمسيرة تطوير الذات من منطلق تقوية نقاط الضعف والحفاظ على نقاط القوة. هذا هو السبب في أننا جميعًا بحاجة إلى الاستمرار في ممارسة الحرف، المهن، والهوايات الخاصة بنا للحفاظ على مستوى أدائنا ولتحسين أدائنا من خلال تقوية المهارات الضعيفة ومن خلال اكتساب مهارات جديدة. ولكن مهما يكن مجالك، عليك أن تعمل باستمرار نحو تحقيق كامل إمكاناتك (أي تحقيق الحد الأقصى الخاص بقدراتك الشخصية). مهما يكن مفهومك الشخصي عن معنى الحياة، يجب أن يتضمن البقاء على قيد الحياة. ولكي تبقى على قيد الحياة، يجب أن تكون سليمًا وقويًّا. ومن هنا تأتي الحاجة إلى الاعتناء بالصحة النفسية والجسدية، بالإضافة إلى السعي وراء تطوير القدرات. لكن الموازنة بين الحفاظ

على الصحة وتطوير القدرات (من خلال العمل والمثابرة) موازنة صعبة لأن هذه الأهداف قد يتضارب بعضها مع بعض.

فلذلك يجب ألا نفرط بالسعي وراء النمو والازدهار، فالطموح المبالغ به شيء غير مستحب لأنه غالبا ما يأتي على حساب صحتنا. كلنا نعرف أشخاصًا من ذوي الإنجازات العالية ولكنهم نادرًا ما يقومون بنشاطات ممتعة ويميلون إلى إهمال حياتهم الاجتماعية والأسرية. وهؤلاء الناس، على الرغم من إنجازاتهم، لا يعيشون حياة صحية أو عقلانية لأنهم يفتقرون إلى التوازن. بالطبع هنالك أشخاص متميزون وقادرون على الحفاظ على هذا التوازن بالرغم من إنجازاتهم العالية، لكن هؤلاء أقلية ولا يمثلون الأغلبية. ليس خطًأ أن نثابر ونجتهد وأن نحاول قصارى جهدنا أن نطور من أنفسنا، لكن يجب أن نكون مستعدين للتخلي عن بعض الأهداف والطموحات عندما نشعر بالإرهاق المزمن ونبدأ بملاحظة تدهور في التركيز، وكثرة في النسيان، وضعف في جهاز المناعة، واضطرابات في النوم، أو عند ظهور أعراض جسدية (مثل ألم في الصدر، خفقان القلب، ضيق في التنفس، اضطرابات في الجهاز الهضمي، أو الصداع) أو أعراض نفسية (مثل سرعة الغضب، القلق، أو الكآبة). ولكن إذا لم تعانِ من أي من هذه المشاكل أثناء العمل على أهدافك وتطوير مهاراتك، فإن الشيء الوحيد الذي يمنعك من الوصول إلى إمكاناتك القصوى هو معتقداتك وليس قدراتك.

يمكن أن تخلق معتقداتك الشخصية حول قدراتك قيودًا وهمية أو حقيقية على ما يمكنك تحقيقه من إنجازات. إذا كنت تتحدث مع نفسك بطريقة مشجعة وداعمة سوف تزيد من احتمال النجاح في أي مجال خاصة إذا كنت تتقبل أن الفشل لا يعني بالضرورة أنك أقدمت على عمل يفوق قدراتك الشخصية. القدرات الشخصية ليست ثابتة بل ديناميكية، والنجاح والفشل لا ينتجان فقط عن أدائك بل عن عوامل أخرى مثل المكان والزمان والأشخاص الذين سيحكمون على أدائك من وجهة نظرهم التي قد تكون صحيحة أو خاطئة. ولأن القدرات قد تتأثر بحالة المرء النفسية والجسدية وفقًا للظروف التي يمر بها في ذلك الوقت، فليس صحيحًا الحكم على القدرات بأنها محدودة عند الأداء السيئ في وقت ما، لأن النتيجة قد تكون مختلفة قبل أو بعد أيام. وطبعًا لا نستطيع أن نفرض هذا المنطق على من يقيِّم قدراتنا من الأهل أو زملاء العمل، ولكن يجب علينا أن نتحلى بهذا المنطق عند تقييمنا الشخصي لقدراتنا في أي مجال. فقط عند تعاملنا مع أنفسنا بهذا الحد من التسامح والليونة في تقييم قدراتنا قد نستطيع التغلب على أكثر القيود الحقيقية على قدراتنا بالإضافة إلى تخطي القيود

الوهمية. والمقصود من مصطلح القيود الوهمية هو تضخيم عواقب اكتشاف الآخرين أننا لا نمتلك قدرات معينة أو أن قدراتنا دون المستوى المطلوب، بالإضافة إلى الاستهانة بأنفسنا وقدراتنا الشخصية عبر الحوار الذاتي السلبي، القاسي، الناقد، وغير المتسامح.

التغلب على مشاعر الغضب

الغضب شعور طبيعي ناتج عن إحساسنا بالظلم أو التعدي أو الاستغلال من قبل شخص معين. لكن الحقيقة هي أننا نغضب بإفراط بسبب تمسكنا بمفهوم خاطئ ينص على أن الآخرين يجب أن يتعاملوا معنا بعدل وبأخلاق راقية وبدون استغلال أو تعدٍّ. ولو كان البشر ملائكة لكان هذا المفهوم صحيحًا، لكن الواقع هو أن الناس الذين نصادفهم في حياتنا غالبًا ما سيحاولون الاستفادة منا. والأجدر بنا أن ننظر إلى مثل هذه المحاولات كجزء طبيعي من الأخذ والعطاء في الحياة، وليس بالضرورة استغلالًا إلا في حالة رفض الطرف الآخر تقديم شيء بالمقابل لا يقل قيمة عما يطلبه منا. وغالبًا لن نستطيع أن نتنبأ بما سيعود علينا من مكاسب أو تقدير من الأشخاص الذين نقوم بمساعدتهم إلا بعدما نقدم لهم المساعدة المطلوبة. ويجدر بنا ألاّ نغضب حين نكتشف أن شخصًا ما يريد أن يأخذ بدون مقابل، فعندها فقط نكون عرفنا معدن هذا الإنسان حتى ننفيه من حياتنا أو نتجنبه قدر الإمكان في المستقبل. أما الأشخاص الذين يقدرون ما نفعله من أجلهم ويحاولون رد الجميل فهؤلاء هم الأصدقاء الحقيقيون. أما عن التعديات التي نواجهها من بعض الأشخاص في حياتنا اليومية فهي غالبًا ما تكون ناتجة عن تضارب بالمصالح أو سوء تفاهم، وفي كلتا الحالتين لا تستوجب الغضب.

من الطبيعي أن يحاربك أو يتعدّى عليك شخص في حالة شعوره بأنك تنافسه في رزقه أو في اكتساب إعجاب الآخرين، فهذه هي طبيعة البشر الضعفاء لعدم مقدرتهم على التغلب عليك بجدارتهم أو قدراتهم، فلا داعي للغضب لأنك سيد الموقف بدون أن ترد أو تتصادم معهم. دع مهاراتك وقدراتك تتكلم عنك عبر أفعالك، فلا داعي للأفراط في الترويج والدعاية الشخصية عن إنجازاتك وقدراتك؛ فالتواضع أرقى وأسمى من هذا الأسلوب الذي لا يبقي لصاحبه أي هيبة أو احترام، لأنه يدل على عقدة نقص وضعف الشخصية. وغالبًا ما يغضب أصحاب هذا الأسلوب عندما يحسون بأنهم ليسوا محط الأنظار وأن آراءهم لا يؤخذ بها من قبل الآخرين. فإذا كنت، يا

عزيزي القارئ، ترى نفسك من هذا الصنف فابدأ بالتراجع عن هذا الأسلوب. وإذا كنت ترى بعض الأقرباء، أو الزملاء، أو الأصدقاء من هذا الصنف فتجنب التصادم معهم ولا تدعهم يثيرون غضبك، لأن الجدال معهم لن يؤدي إلى أي مكسب. لا يوجد خلل في المنافسة الصحية والودية في أي مجال، ولكن عندما تؤدي هذه المنافسة إلى الغيرة والاستياء الشديد، يبدأ الغضب في التزايد نحو الشخص الآخر، أو نحو أنفسنا، عندما نشعر بأن الطرف الآخر يتفوق علينا، وهذا شيء غير صحي. استمتع بفوزك على منافسيك، وتقبل هزيمتك بروح رياضية وبدون غضب من نفسك أو من الطرف الآخر، فالحياة يوم لك ويوم عليك.

من الطريف أن المنافسة غير الصحية قد تنشأ حتى في المواقف البسيطة، مثل قيادة السيارة أو المشاركة في حوار مع الأصدقاء. أفضل طريقة للتعامل مع السائقين العدوانيين هي السماح لهم بالفوز بهذا السباق الوهمي في أذهانهم، وأفضل طريقة للتعامل مع الأشخاص الذين يريدون أن يكونوا مركز الاهتمام في اللقاءات الاجتماعية دون إعطاء الآخرين فرصة للتعبير عن وجهات نظرهم، هي تركهم يتكلمون بدون مقاطعتهم وبدون جدال معهم، لأن غايتهم من الحوار ليست التواصل أو تبادل الأفكار بل هي حملة دعائية لأنفسهم لا تخفى عن العقلاء الحاضرين ولا تثير الإعجاب إلا لدى البسطاء والسذّج. يمكن للغضب أحيانًا إخفاء المشاعر الأعمق مثل الحزن والغيرة والإحباط، لذا حاول أن تكون على دراية بمشاعرك الحقيقية عندما تجد نفسك غاضبًا من أشياء سخيفة. بطريقة مماثلة، كنْ على وعي بأن الشخص الذي يعبر عن غضبه تجاهك دون سبب وجيه قد يعاني من مشاعر مؤلمة عميقة لا يدركها أو لا يريد البوح عنها، فحاول أن تكون متسامحًا وصبورًا مع هؤلاء الأشخاص. هذا هو السبب في أن الأشخاص الذين يدركون مشاعرهم الحقيقية في كل الأوقات لا يغضبون أبدًا من الأشياء السخيفة، لأنهم لا يتجنبون التفكير في مشاعرهم الحقيقية مهما تكن هذه المشاعر مؤلمة، وهذا دليل على قوة وصحة نفسية هذا النوع من البشر.

الجدير بالذكر أن الغضب أحيانًا قد لا يكون نابعًا من أيٍّ من الأسباب التي ذكرت، ولكن قد ينبع من طبع مكتسب وعادة في التعامل مع الأمور المستفزة أو الأشخاص المستفزين. عندما يصبح الغضب عادة، يمكن أن ينطلق ويحدث تلقائيًا حتى قبل أن تدرك ذلك. قد تشعر أنك لا تملك السيطرة على غضبك. يمكن أن يكون من الصعب جدًّا التوقف والتحكم لأن العادة عبارة عن استجابة روتينية لحافز معين وغالبًا ما تحدث تلقائيًّا. الخطوة الأولى لتغيير هذه العادة هي أن تصبح أكثر وعيًا بها، وأن تلاحظ متى يحدث ذلك وتحاول اكتشاف علامات التحذير وتتعامل معها على أنها "الأعلام

الحمراء" للغضب عندك. من المفيد البحث عن علامات التحذير التي تميل إلى إثارة غضبك حتى تتمكن من تحديد متى تكون على وشك الغضب. عند محاولة اكتشاف علامات التحذير، انظر وتعلم من المواقف التي يحدث فيها الغضب بأقصى قدر ممكن من التدقيق بالتفاصيل، حتى لا تفوتك أي أدلة مهمة. ابدأ في ملاحظة علامات التحذير وتذكر أنها تمثل أعلامًا حمراء تشير إلى الخطر؛ خطر التصرف بطريقة ستندم عليها كما ندمت في العديد من المواقف المشابهة في السابق. الخطوة الثانية لتغيير عادة الغضب تكمن في التعرف بسرعة على أعلامك الحمراء وعدم الاستجابة المعتادة للغضب واتخاذ إجراء آخر أكثر فائدة وفعالية من الغضب. من المهم أن تختار الكلمات التي تتحدث بها مع نفسك عند مواجهة أي علم أحمر بحذر، لأنك بحاجة إلى الكلام العقلاني الذي يميل إلى الحكمة والتسامح والتماس العذر للآخرين، بدلًا عن الكلام التصعيدي الذي يميل إلى الرغبة بالهجوم وإلحاق الضرر النفسي أو الجسدي بالآخرين.

التغلب على مشاعر القلق

ينتج القلق عن الأفكار التلقائية السلبية (سنتحدث عن الأفكار التلقائية السلبية والتشوهات المعرفية بتفصيل أكثر في "التغلب على مشاعر الكآبة") التي تتجسد في تقدير احتمالات وقوع الضرر بشكل مبالغ به (أي بتشاؤم) وبتخيل سيناريوهات درامية في حال وقوع الضرر؛ حيث يتخيل المرء بأنه لن يستطيع أن يتعامل مع الموقف بجدارة أو أنه سينهار في حال وقوع الضرر. الحقيقة التي غالبًا ما تغيب عن ذهن الشخص القلق هي أننا كبشر نمتلك القدرة على التأقلم مع أقسى الظروف، ولكننا لا ندرك مدى قابلياتنا للتأقلم إلا بعد أن نجبر على تقبل وضع شنيع أو مريب. الكثير منا لا يستطيعون أن يتصوروا أو يفهموا قدرة بعض الأشخاص على التعايش مع الأمراض المزمنة، الإعاقات الجسدية، الحروب، السجون، أو حتى موت أعز وأغلى الناس. لكن في الواقع كلنا نمتلك القدرة على التحمل والتأقلم مع أبشع الظروف، ويجدر بالشخص القلق أن يتذكر هذه الحقيقة بدلًا من الغرق بالأفكار السلبية والحوار الذاتي الذي يميل إلى التشاؤم وتضخيم الأمور والاستهانة بالقدرات الذاتية. في أسوأ الأحوال قد يُصاب المرء باضطراب ما بعد الصدمة في حال تعرضه إلى حدث مرعب أو خطير، ولكن ليس من الصعب التغلب على هذا الاضطراب خلال اثنتي عشرة جلسة علاج سلوكي معرفي مع أخصائي في علم النفس. والحقيقة هي أن أكثرية

اضطرابات القلق يمكن معالجتها إلى حد كبير بنفسك كما سنرى في الفقرات التالية. ولكن في حال عدم التغلب على القلق بمفردك لا داعي للمعاناة بصمت فهنالك أخصائيون في علم النفس قادرون على مساعدتك بواسطة العلاج السلوكي المعرفي، وإذا استوجب الأمر في الحالات الصعبة يمكن استشارة طبيب نفسي لتلقي العلاج بالأدوية، بالإضافة إلى جلسات العلاج السلوكي المعرفي.

القلق كأكثرية الاضطرابات النفسية ينتج عن مزيج من العوامل الوراثية والبيئية. ويتجسّد أسلوب العلاج والوقاية من اضطرابات القلق في مقدرتنا على أن نراقب أفكارنا (أي الحوار الذاتي) لتحديد وتحدي الأفكار السلبية، ومن ثم استبدالها بأفكار أكثر عقلانية (أي أفكار أكثر واقعية وليس بالضرورة إيجابية). بالإضافة إلى مواجهة المخاوف غير العقلانية بشكل تدريجي ابتداء من الأسهل وصعودًا إلى الأصعب، وعدم تجنبها حتى لو كانت تؤدي إلى نوبات هلع أو رهاب شديد. القلق عبارة عن خوف مبالغ به حول أحداث يمكن أن تحصل في المستقبل، بينما الخوف الطبيعي هو رد فعل على وجود خطر حقيقي وليس وهمي أو مبالغ به كما هو الحال في أكثرية اضطرابات القلق. قد يسبب القلق أعراضًا جسدية مثل تسارع ضربات القلب وضيق التنفس والتعرق في بعض المواقف. وهنا يجب التأكد من عدم وجود تفسير جسدي (عبر زيارة الطبيب وإجراء الفحوصات اللازمة) لهذه الأعراض قبل التعامل معها على أنها حالة نفسية. بعد التأكد من عدم وجود تفسير جسدي لهذه الأعراض يستطيع الشخص أن يطمئن لأن القلق النفسي لا يشكل خطرا على حياة الشخص، ولأن الخوف من أعراض القلق بحد ذاته يزيد من القلق ويطيل فترة المعاناة. هناك العديد من أنواع اضطرابات القلق، والحقيقة هي أننا جميعًا قد نعاني من واحد أو أكثر من هذه الاضطرابات خلال حياتنا، لذا لا تنظر إلى نفسك بشفقة أو حزن في حال اكتشافك تطابقًا بين وصف الاضطراب وشخصيتك لأنك قادر على التغلب على أيٍّ من هذه الاضطرابات.

الذين يعانون من القلق العام يصبحون مهتمين بشكل مفرط بالمشاكل اليومية وقد يعانون من الأرق، الإرهاق، ضعف التركيز، الصداع، وتوتر العضلات المزمن. للتغلب على اضطراب القلق العام يجب تحديد وتحدي وتغيير الأفكار السلبية باستمرار في الحوار الذاتي، بالإضافة إلى ممارسة التنفس والاسترخاء في حالة من التأمل والاستمتاع بالملذات البسيطة اليومية. هناك طريقة أخرى مهمة للتغلب على القلق العام وهي حصر وتحديد التفكير في المشكلات في خمس عشرة دقيقة يوميًا أو ثلاثين دقيقة كحد أقصى أثناء استخدام دفتر يوميات (لجرد المشاكل وإيجاد الحلول) وعدم التفكير في الأحداث المستقبلية المزعجة أو المرعبة خارج هذه الفترة الزمنية المخصصة. أما عن حالات

الرهاب فقد يتوقع المصابون بها عواقب وخيمة في حال مواجهة خوفهم (الذي قد يشمل أي شيء أو موقف أو مكان مثل الارتفاعات أو الأماكن الضيقة) وقد يعانون من الارتعاش، ضيق التنفس، وضربات القلب السريعة (ما يُسمى بنوبات الهلع) بالرغم من إدراكهم أن خوفهم لا يتناسب مع الخطر الفعلي. أفضل طريقة للتغلب على الرهاب هي تعريض نفسك تدريجيًا للموقف أو الشيء الذي تخشاه أثناء الاسترخاء والتنفس العميق، وقم بذلك يوميا ابتداء من الموقف الأقل رعبًا والصعود بعد أيام إلى الموقف الأكثر رعبًا. وإذا كان الموقف لا يتجزأ فقم بزيادة المدة الزمنية التي تعرض نفسك فيها إلى ما تخاف منه حتى ينطفأ الخوف. أما عن الوسواس القهري، فهو يتجسد في هواجس (أفكار أو صور متطفلة) ورغبة ملحة بالقيام بشكل متكرر بأفعال أو طقوس محددة لتخفيف القلق من خطر وهمي أو مبالغ به.

أفضل طريقة للتغلب على الوسواس القهري هي تعريض نفسك للموقف الذي يجعلك قلقًا ومقاومة الرغبة في القيام بالطقوس التي تقوم بها حتى يتم مرور دقيقة واحدة على الأقل، ثم تقوم بالطقوس المعتادة لتخفيف القلق. في اليوم التالي، حاول أن تفعل الشيء نفسه مع زيادة الوقت الذي تقاوم فيه الرغبة في القيام بالطقوس المعتادة. يجب أن تستمر في زيادة وقت تأخير طقوسك كل يوم حتى تدرك إذا كان باستطاعتك تحمل عشرين دقيقة أو أكثر، فيمكنك أن تتقبل عدم القيام بالطقوس على الإطلاق فتكون هذه بداية النهاية من معاناتك من الوسواس القهري.

المواجهة عامل أساسي في التغلب على كل اضطرابات القلق إلا أن هذا النوع من المواجهة قد يعرض الشخص إلى نوبات الهلع. فالوسواس القهري والرهاب، ككل اضطرابات القلق، قادران أن يحدثا نوبات هلع. يجدر بالشخص أن يلتزم الهدوء والتنفس بعمق مع تذكير نفسه بأن نوبات الهلع ليست خطيرة وبأن القلق لن يختفي إلا بالمواجهة. يمكن أن تجعل نوبات الهلع الناس يفحصون نبضات قلبهم بكثرة تحسبا لحدوث نوبة هلع جديدة، ولكن هذا فقط يزيد من احتمالات الإصابة بنوبة هلع جديدة أو يجعل نوبة الهلع الحالية أسوأ. أفضل طريقة للتغلب على نوبات الهلع هي عدم الاكتراث بها وتركها تحدث بدون تحديد نمط الحياة الطبيعية (أي بدون تجنب أي موقف أو مكان تحسبًا لحدوث نوبة هلع) حتى تختفي تدريجيًّا.

التغلّب على مشاعر الكآبة

الاكتئاب أو الكآبة عبارة عن مجموعة اضطرابات وليست اضطرابًا واحدًا ولكن هنالك عدة عوامل مشتركة بين كل اضطرابات الكآبة. الكآبة تنتج جزئيًا عن التشوهات المعرفية التي تؤدي إلى التغاضي عن الصفات الذاتية الإيجابية والاستهانة بالإنجازات الشخصية على أنها بسيطة أو لا معنى لها، بالإضافة إلى المبالغة في نقد الذات التي تتجسد بحوار ذاتي قاسي، متطلب، وغير متسامح مع النفس. ينظر الناس المكتئبون إلى حياتهم على أنها خالية من المتعة أو المكافأة، وهو ما يشكل عقبات لا يمكن تجاوزها لتحقيق أهدافهم المهمة. وكثيرًا ما يؤدي ذلك إلى نقص في الحافز وميول إلى الانسحاب من الحياة والعزلة عن الناس. الأعراض الأكثر شيوعًا للاكتئاب هي مشاعر الحزن واليأس، فقدان الاهتمام والمتعة في معظم الأنشطة، اضطرابات النوم (الأرق أو النوم أكثر من اللازم)، الإرهاق وقلة الطاقة، اضطرابات الشهية (فقدان الشهية وقلة الأكل أو الإفراط بالأكل)، واضطرابات في التركيز والذاكرة. بالإضافة إلى التفكير المكثف في إخفاقات الماضي وإلقاء اللوم على النفس، وفي الحالات الأكثر شدة تمني الموت والأفكار الانتحارية. تشير الدراسات إلى أن اضطرابات الكآبة تنتج عن مجموعة من العوامل الوراثية والبيئية مثل النشأة في جو عائلي غير صحي (أي مليء بالقسوة، الإهمال، شدة النقد، و/أو تقييد الحرية)، تعدد تجارب الفشل أو الرفض من الآخرين، و/أو وفاة الأم أو الأب في سن الطفولة أو المراهقة.

قد تؤدي العوامل الوراثية دورًا معقدًا في تحديد مستوى قابلية التأقلم مع ضغوط الحياة وتقبل الصدمات، ولكن يجدر بالمرء ألا يستسلم إلى هذه العوامل لأن أسلوب التفكير العقلاني أهم عامل للوقاية والعلاج من الاكتئاب. تؤثر الطريقة التي نستجيب بها (من حيث التفكير أو بمعنى أدق الحوار الذاتي) للمواقف والظروف على المشاعر التي نشعر بها والتي بدورها تؤثر على المواد الكيميائية التي يتم إفرازها في الدماغ. الأفكار والعواطف تؤثر على التركيب الكيميائي في الدماغ، والتركيب الكيميائي يؤثر على الأفكار والعواطف. إن الطريق إلى الكآبة أو أي اضطراب نفسي آخر هو "طريق ذو اتجاهين". وأحد أساليب علاج الاكتئاب هو استخدام الأدوية التي يصفها الأطباء النفسيون لتغيير التركيب الكيميائي في المخ ولكن بالرغم من فعالية هذا العلاج فأنه محدود ويستتبع دائمًا آثارًا جانبية نظرًا لعدم وجود دواء بدون آثار جانبية. علاوة على ذلك، فإن التفكير غير العقلاني الذي يسبب الاكتئاب لا يمكن إصلاحه عن طريق الدواء. الطريقة الوحيدة لإصلاح التفكير غير العقلاني هي من خلال المراقبة المستمرة للتفكير السلبي وغير العقلاني واستبداله بالتفكير

الأكثر عقلانية وواقعية؛ ويتم ذلك عبر تطبيق مبادئ العلاج السلوكي المعرفي للاكتئاب في جلسات مع أخصائي في علم النفس أو عبر تطبيق المبادئ التي ستطرح في الفقرات التالية.

إن إحدى الطرق الرئيسية التي يمكنك من خلالها أن تتغلب على الاكتئاب هي مراقبة أفكارك (حوارك الذاتي) باستمرار للبحث عن الأفكار التلقائية السلبية (أي الأفكار غير المفيدة وغير المنطقية التي لا تعكس الواقع ولكن تتبادر إلى الذهن دون نية). يجب كتابة هذه الأفكار السلبية يوميًّا عند حدوثها بهدف التعرف عليها وتحديها ومن ثم استبدالها بأفكار أكثر عقلانية (أي أفكار مفيدة، منطقية، وواقعية، وليس بالضرورة إيجابية). بعد فترة من التدوين والمراقبة ستكتشف أن أفكارك التلقائية السلبية تقع تحت عناوين أو أنماط معينة (أي تشويهات معرفية معينة) وينبغي أن تكون على بينة وحرص منها. عند الأشخاص المصابين بالاكتئاب، تكون التشوهات المعرفية التالية هي الأكثر شيوعًا:

كل شيء أو لا شيء: يتميز هذا النوع من التفكير بعدم القدرة على رؤية ظلال اللون الرمادي في أمور الحياة لأن هذا النوع من التفكير يجعل الناس يرون الأمور باللون الأسود أو الأبيض (أي أنهم لا يتقبلون التنازلات أو الحلول الوسط، ما يؤدي إلى إحباط وخيبات أمل كثيرة في الحياة). التسوية، الدبلوماسية، تقديم التنازلات المنطقية، وقبول النتائج المتواضعة هي أفضل علاج لهذا التشوه المعرفي.

الإفراط في التعميم: عندما يفرط المرء في التعميم يأخذ المرء حالة أو حالات معزولة ويفترض أن تكون جميع الحالات الأخرى متشابهة، مثل افتراض أنك ستكون دائمًا حزينًا ووحيدًا لأنك كنت حزينًا ووحيدًا لفترة زمنية طويلة. تكمن مشكلة الإفراط في التعميم في أن الأمر سينتهي بك إلى صنع الحقيقة التي تتنبأ بها لنفسك عبر سلوكياتك، لأنك ستكون منهمكا في البحث عن الدلائل على نظريتك في أمر ما إلى درجة قد تلهيك عن حقائق بديلة وناقضة لنظريتك. بالإضافة إلى أن تصرفاتك ستعكس نظريتك التي قد تجعل الآخرين يعاملونك بالطريقة التي تثبت نظريتك. ذكّر نفسك أنه على الرغم من وجود تشابه بين مجموعات من الناس إلا أنهم أيضًا أفراد منفصلون وفريدون ولا يوجد شخصان متماثلان تمامًا. بطريقة مماثلة ذكّر نفسك أيضًا أن لا شيء يبقى كما هو وأن كل شيء يتغير حتى لو بقيت ظروف معينة دون تغيير لفترة طويلة.

المسح المتحيز: يتجسد نمط التفكير هذا في ميلك إلى مسح محيطك بحثًا عن معلومات تثبت نظرياتك السلبية عن نفسك والعالم والمستقبل. على سبيل المثال عدم تقديرك لإنجازاتك وتناسي نجاحاتك، بالإضافة إلى تذكر جميع إخفاقاتك وتقييم إنجازات الآخرين على أنها دائمًا أكثر أهمية من إنجازاتك. مثال آخر على هذا التشوه المعرفي هو عدم تصديق الإطراء والمديح، بالإضافة إلى تصديق كل نقد وتقييم سلبي عنك أو عن أدائك في مجال معين. يجب أن تفخر دائمًا بعملك مهما كان عملك ولا تفكر أبدًا أن إنجازاتك ليست مهمة مهما كانت قليلة. وبغض النظر عما يحققه الآخرون، فكل واحد منا لديه قابليات وظروف مختلفة ولا يجدر بأحد أن يستهين بنفسه أو بقدراته.

الطريقة الرئيسية الثانية للتغلب على الاكتئاب هي التنشيط السلوكي، أو بعبارة أخرى القيام بأنشطة يومية مخططة يمكن أن تمنحك شعورًا بالإنجاز والانتماء، حتى لو كنت متعبًا وفقدت الاهتمام بمثل هذه الأنشطة. الطريقة الرئيسية الثالثة للتغلب على الاكتئاب هي اللجوء إلى الطبيعة والتأمل، حيث أثبتت الدراسات أن التواجد في الأماكن الطبيعية المفتوحة كالغابات (دون أبنية تعيق نظرك أو أصوات غير طبيعية) علاج فعال للاكتئاب خاصة إذا استطاع المرء التأمل في الطبيعة دون التفكير بالماضي أو المستقبل فقط عيش اللحظة الراهنة دون حكم أو تقييم لأي مسألة في الحياة. بالنسبة إلى أولئك الأشخاص الذين لا يتمتعون برفاهية الذهاب باستمرارية إلى الغابة أو البحر للتأمل، فيمكن للمرء أن يمارس التأمل في أي مكان هادئ لبضع دقائق يوميًّا وسوف يرى نتائج إيجابية بعد فترة من الممارسة اليومية.

أود أن أوضح في هذه المرحلة من الكتاب أنني اخترت التركيز على اضطرابات القلق والاكتئاب لأنها الأكثر شيوعًا، ولأنها تميل إلى التداخل مع الاضطرابات النفسية الأخرى، فلذلك غالبًا ما ستجد عناصر من القلق والاكتئاب في معظم الاضطرابات النفسية. وهناك سبب آخر للتركيز على اضطرابات الاكتئاب والقلق وهو أن هذه الاضطرابات، بالإضافة إلى مشاكل الغضب، يمكن أن تعالج ذاتيًّا إلى حد كبير بالاستعانة بالمعلومات الصحيحة، وهذا ما يهدف إليه هذا الكتاب. أما الاضطرابات النفسية التي تعكس الانفصال عن الواقع، الأوهام، الهلوسة، البارانويا، أو الرغبة في إيذاء أو قتل النفس أو الآخرين فيجب أن تعالج عبر الأدوية النفسية (التي توصف من قِبَل الطبيب النفسي) والعلاج السلوكي المعرفي (من قِبَل أخصائي في علم النفس والعلاج النفسي).

قبل أن أنتقل إلى فصل اكتساب القوة النفسية، أود أن أختم هذا الفصل ببعض النصائح في كيفية التعامل مع من يعاني من اضطراب نفسي.

هنالك عدة طرق يمكنك من خلالها مساعدة الأشخاص المصابين باضطراب نفسي:

1. يمكنك قضاء بعض الوقت في التحدث معهم وعن مشاكلهم بتعاطف وتفهم.
2. ذكرهم أن الأفكار هي مجرد نظريات عن الواقع وليست حقائق.
3. شجعهم على تحدي الأفكار السلبية وتبني الأفكار الأكثر عقلانية وواقعية.
4. اقترح عليهم الذهاب إلى طبيب نفسي وأخصائي في علم النفس والعلاج النفسي.
5. اقترح عليهم الذهاب معهم إلى الطبيب والأخصائي النفسي وحثهم على العلاج.
6. شجعهم على الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم وممارسة الرياضة والأكل الصحي.
7. شجع الأهل والأصدقاء على دعوتهم للتواصل واللقاءات ولكن لا تضغط عليهم.
8. لا تستعمل أسلوب اللوم أو التجريح لتحفيزهم، ولا تهملهم أو تستبعدهم أو تنبذهم.
9. إذا أعربوا عن نواياهم في إيذاء أنفسهم أو الآخرين فيجب على العائلة أن تراقبهم بحذر بالإضافة إلى أخذهم في أسرع وقت إلى أقرب مركز أو مستشفى للطب النفسي.
10. لا تقلل من شأنهم، وتذكر أننا جميعًا معرضون للاضطرابات النفسية.

- الفصل الثاني -
القوة النفسية

المرونة وتجنب التطرف

إن القوة الحقيقية لا تكمن بالصلابة بل بالمرونة. المرونة النفسية هي القدرة على البقاء على اتصال مع اللحظة الراهنة بغض النظر عن الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية غير السارة، مع اختيار سلوكيات بناءً على متطلبات الموقف. تشير الدراسات إلى أن المرونة النفسية تساهم في تحقيق الأهداف، التأقلم مع الظروف الصعبة، وتجنب الغضب، والاكتئاب، والقلق. تجدر الإشارة إلى أن المرونة النفسية ليست حالة من السعادة أو الرفاهية، ولكنها القدرة على التنقل بمرونة بين متطلبات الحياة وتحدياتها حتى عند ظهور الأفكار والمشاعر الصعبة. تعكس المرونة النفسية جوانب متعددة لكيفية قيام الأشخاص بوضع سياق لردودهم النفسية مع التركيز بشكل خاص على المرونة في التكيف مع المتطلبات الظرفية المتقلبة، وموازنة الرغبات والاحتياجات في وجه الظروف الصعبة. المرونة النفسية تتجسد في مقدرتنا على القيام بما هو في مصلحتنا على الرغم من أي مشاعر ألم، أو إحباط، أو خيبة أمل. يتكلم المتحدثون التحفيزيون ومدربو الحياة عن التغلب على أي ظرف من الظروف من خلال التحلي بالإيجابية دائمًا، ولكن للأسف هذا ليس واقعيًّا لأن الحياة ليست دائمًا سهلة وأحيانًا نواجه أمراضًا صحية مزمنة، ومشاكل مالية، وموت من نحب، والكثير غيرها من المصائب الجديرة بتغيير مسار حياتنا إلى الأسوأ. عندها يصعب التحلي بالإيجابية، وقد يكون التحلي بالإيجابية في مثل هذه الظروف أسلوبًا غير صحي نفسيًّا.

ولكن هذا لا يعني أن الشيء الوحيد الذي يمكننا القيام به في مواجهة الكوارث والخسائر هو الشعور بالعواطف المؤلمة وقبول الهزيمة. ما يجب أن نفعله في مواجهة الخسائر المؤلمة والكوارث

هو الاعتراف بالمشاعر المؤلمة ومنح أنفسنا الحق في أن نكون حزينين أو غاضبين أو محبطين لفترة من الوقت. ليس من الصحة أو القوة النفسية التظاهر بأننا بخير وأننا لا نتأثر بالخسارة أو الكوارث الشخصية. قد يظن البعض أن هذه هي القوة الحقيقية ولكنها شكل من أشكال الكبت، والقمع، وإنكار الذات، ما يؤدي إلى اضطرابات نفسية عديدة، حتى لو نجح المرء في هذا الكبت والنكران العاطفي في المدى القريب. نحتاج إلى أن نكون دائمًا على وعي ودراية بمشاعرنا حتى لو كانت مشاعر مؤلمة. فقط بعد السماح لأنفسنا بأن نشعر بهذه المشاعر المؤلمة يمكننا أن نواجه التحدي المتمثل في ما يجب القيام به. هنا يأتي دور المرونة النفسية في مقدرتنا على القيام بما هو ضروري وفي مصلحتنا بالرغم من المشاعر المؤلمة. أحد الأمثلة على المرونة النفسية هو عندما يكتشف شخص ما أن والدته قد توفيت ويسمح لنفسه أن يشعر بالحزن الشديد ولكنه في نفس الوقت يرتب للجنازة بدقة وهدوء بدون أن ينهار أو يهمل تفاصيل مهمة بسبب حزنه الشديد. من الجدير بالذكر هنا هو أن مبدأ المرونة النفسية يتناغم بشكل كامل مع مبدأ التصالح مع الواقع والقبول غير المشروط بمعطيات الحياة غير القابلة للتغيير.

أما عن ضرورة تجنب التطرف فهذا من أهم المبادئ لاكتساب القوة النفسية لأن التطرف ينهك الإنسان ويهدر طاقاته في أمور لا تجدي ولا تفيد أحدًا. التطرف يؤدي إلى معاناة الشخص المتطرف وكل من يتعامل معه. ولا يستطيع المتطرفون رؤية الأمور الحياتية إلا باللون الأسود أو الأبيض، مع العلم بأن الكثير من أمور الحياة مليئة بالمناطق الرمادية. لا يفهم المتطرفون الحاجة إلى إيجاد حل وسط وغالبًا ما يحيرهم أو يغضبهم مفهوم الاعتدال وضرورة تقديم التنازلات للتكيف مع الواقع. حتى السلوكيات الجيدة يمكن أن تؤدي إلى نتائج عكسية عند تطبيقها بتطرف. على سبيل المثال، اتباع نظام غذائي لإنقاص الوزن بطريقة صحية يعد سلوكًا جيدًا، ولكن عندما يتم اتباع الرجيم بطريقة متطرفة يمكن أن يؤدي هذا السلوك إلى اضطرابات الأكل والفشل في إنقاص الوزن. مثال آخر هو التنظيف، إذا تم بطريقة معتدلة فهو سلوك جيد ولكن إذا تم بطريقة متطرفة فإنه قد يشير إلى اضطراب الوسواس القهري. الدين هو مثال آخر، فعندما يكون الناس معتدلين في دينهم سترى أنهم يميلون إلى التعاطف والتسامح مع أنفسهم ومع الآخرين، وعندما يكون الناس متطرفين في دينهم سترى أنهم يميلون إلى القسوة وعدم التسامح مع أنفسهم ومع الآخرين.

هناك العديد من الأمثلة الأخرى حول التطرف في أمور الحياة وحول أبعاد وتوابع التطرف التي قد تجعلنا لا نرى الصورة الكبيرة وتجعلنا ضيقي الأفق ومحدودي الوعي والإدراك. حاول قدر

الإمكان أن تسأل نفسك في كل جانب من جوانب حياتك إذا كنت معتدلًا أو متطرفًا. أحيانًا يكون من الصعب معرفة ما إذا كنا متطرفين أو معتدلين في أمر ما، لذا من المفيد أحيانًا أن نسأل الأشخاص المقربين منا عن رأيهم في سلوكنا. المؤشر الأكثر دقة في تقييم التطرف عندنا هو مقدار المعاناة الناجمة عن سلوكنا، لأن المعاناة الشديدة (معاناتنا الشخصية أو معاناة من يتعامل معنا) غالبًا ما تشير إلى التطرف. إذا وجدت نفسك متطرفًا، فأعِدْ تقييم أسلوبك واتخذ أسلوبًا أكثر اعتدالًا حتى لا تهدر طاقاتك وتسبب المعاناة لنفسك أو للآخرين من حولك.

الاستقلال والتوازن العاطفي

يتم تحقيق الاستقلال العاطفي عندما ندرك أننا لسنا بحاجة إلى حب أو تقبل الناس لنشعر بالراحة. لقد أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن وجود العلاقات الصحية وشبكة اجتماعية داعمة في حياتنا لها تأثير إيجابي على صحتنا النفسية. ولكن عندما ترغب في اكتساب القوة النفسية فعليك أن تعامل الدعم الاجتماعي (بما في ذلك العلاقات العائلية، والحب، والصداقة) كإضافة مرحبٍ بها في حياتك وليس كشيء لا يمكنك العيش دونه. الحقيقة هي أننا نحتاج إلى متطلبات الحياة الأساسية للبقاء على قيد الحياة (مثل الماء والغذاء والهواء) ولكننا لسنا بحاجة إلى أي شخص بعد بلوغ سن الرشد. هذا لا يعني أننا يجب أن نتخلى عن العلاقات أو لا نستثمر الوقت، والمشاعر، والجهد في إقامة روابط قوية مع أشخاص آخرين، ولكن هذا يعني أنه عندما نواجه شخصًا غير مستعد للاستثمار في علاقة معنا (أي لا يعاملنا بتقدير أو بحب) يجب ألا نهتم أو نضيع وقتنا وجهدنا في محاولات يائسة لجعل هذا الشخص يهتم بنا أو يعاملنا بطريقة معينة. الحالة الوحيدة التي تتطلب منا مطالبة شخص ما بمعاملتنا بطريقة مختلفة هي في حالة تعرضنا إلى سلوك مهين أو مسيئ لأن هذا غير مقبول بأي شكل من الأشكال، ولا يوجد له أي تبرير مقنع حتى لو كنا مخطئين في شيء ما. هناك قواعد وقوانين يجب أن نحترمها جميعًا، ولكن عندما ننتهك نحن أو أي شخص آخر هذه القواعد والقوانين، سيتم تطبيق قواعد وقوانين أخرى لتصحيح المخالفة أو معاقبة الجاني، وهذا لا يتم أبدًا بطريقة مهينة في أي مجتمع حضاري.

لذلك يجب ألا تطالب أو تحتاج إلى أن تعامل بأي شيء أكثر من الاحترام كإنسان. أي مستوى آخر من الإعجاب، أو التقدير، أو الحب، يعود إلى الشخص الآخر تمامًا لإعطائك إياه أو

حجبه عنك. تستلزم القوة النفسية الحقيقية إدراكك أنك لست بحاجة إلى هذه المشاعر من الآخرين، لكنها إضافة إيجابية لحياتك في حال توفرها ضمن شروط مقبولة. وما هي الشروط المقبولة للحصول على الإعجاب، أو التقدير، أو الحب من الآخرين؟ الشرط الأول المقبول هو أن تبادلهم نفس الشعور. الشرط الثاني المقبول هو أن تعبر عن الإعجاب، أو التقدير، أو الحب تجاههم عبر كلامك وأفعالك في التعامل معهم (أي لا تنتظر من الطرف الآخر أن يعرف ما في داخلك تجاهه مهما كانت العلاقة قوية). الشرط الثالث هو التماس العذر لمن تهتم لأمره ومحاولة الإصلاح في العلاقة في حال حدوث خطأ أو تقصير من كلا الطرفين. هذه هي الشروط التي يجدر بك أن تتقبلها وتتعامل معها في حال كنت تريد الإعجاب، أو التقدير، أو الحب من الطرف الآخر.

ولكن لاكتساب القوة النفسية يجب ألا تقبل ببعض الشروط التي قد يتلوها عليك الآخرون بشكل واضح أو مبهم لمنحك الإعجاب أو الحب. الشروط التي يجب أن ترفض الالتزام بها لتكون موضع إعجاب أو حب هي الاستغلال (سواء كان ماديًّا أو معنويًّا) وعدم الاحترام. بمعنى أنه يجب عليك أن ترفض الاستمرار في منح شخص ما وقتك وأموالك حتى يستمر بتزويدك بوهم الحب أو الإعجاب. معظم الناس أذكياء وحكماء بما يكفي لإدراكهم حقيقة استغلالهم من شخص ما، ويجب عليهم رفض الحفاظ على العلاقة مع الشخص الذي يستغلهم. السبب في أن الكثير من الناس يبقون على علاقات استغلالية وغير متكافئة حتى عندما يدركون ذلك عادةً ما يكون عائدًا إلى نوع من أنواع الشعور بالنقص وأفكار سلبية مثل "كيف لي أن أحصل على الإعجاب أو الحب إن لم أستمر بالعطاء" أو "لن يقبلني أو يحبني شخص آخر فيجب أن أرضى بهذا التعامل". لا تقبل أبدًا معاملتك بطريقة غير عادلة ولا تعطي أبدًا أكثر مما تتلقى في أي علاقة. يمكنك إعطاء الشخص الآخر فرصة لتغيير سلوكياته نحوك ولكن إذا لم يقم بإجراء التغييرات فقم بإنهاء العلاقة. تذكر أنك لا تحتاج إلى أي شخص في حياتك ولكنك تريد أشخاصًا صادقين في تقديرهم ودعمهم لك.

أما عن التوازن العاطفي فهو عامل أساسي في منهج اكتساب القوة النفسية. عادةً ما ينطوي عدم التوازن العاطفي على عدم السماح لنفسك بإدراك مشاعرك أثناء تطورها عن طريق تجنبها أو قمعها، أو أن تكون مرتبطًا بها بحيث تكون مشاعرك مستهلكة لك بالكامل. يحدث التوازن العاطفي عندما نسمح لأنفسنا بأن نشعر بكل ما يحدث في أعماقنا دون ارتباك أو خوف من المشاعر مهما كانت مؤلمة أو مخيفة. هناك علاقة مباشرة بين مقدار الجهد المبذول لتفادي الألم ودرجة المعاناة التي يعانيها المرء؛ كلما زاد جهد تجنب الألم زادت المعاناة. قد تنجح أساليب الكبت وتجنب التفكير

بما هو مؤلم في المدى القصير ولكنها غالبًا ما تفشل بالمدى البعيد. التفادي لا يعمل لأن الألم جزء لا مفر منه في الحياة. إن الطريقة التي نختار بها الاستجابة للألم العاطفي هي التي تحدد ما إذا كنا قادرين على التغلب على هذا الألم أم لا.

ستجد المشاعر دائمًا طريقًا للتعبير، فإذا لم نسمح لأنفسنا بأن نشعر بها، وإذا أمكن أن نتحدث ونعبر عنها، ستجد المشاعر أشكالًا غير مباشرة للخروج عبر سلوكنا دون وعي، وخارج نطاق إدراكنا وقدرتنا على السيطرة (مثل البكاء المفرط والانفعالات السريعة). عندما يحدث هذا نقوم بأشياء لا نريد القيام بها وليس لدينا أي فكرة عن سبب استمرارنا في القيام بها، لأننا في هذه الحالة نكون فاقدي التوازن العاطفي بسبب تراكمات المشاعر المنفية أو المكبوتة عن الوعي. حاول دائمًا التحقق من مشاعرك مع نفسك. اسأل نفسك كما لو كنت صديقك المفضل "كيف تشعر حيال هذا الموقف؟" تعرّف على تصنيف المشاعر بدقة وحاول تحديد الأفكار الكامنة وراء المشاعر لأن ما تشعر به هو نتاج تفكيرك أكثر مما هو نتيجة مباشرة لظروفك. إن كتابة أفكارك ومشاعرك حول المواقف المؤلمة أو المزعجة التي تواجهها يوميًّا ستساعدك على الوصول إلى هذا المستوى من الوعي. ومع مرور الوقت سوف تكون قادرًا على تحديد مشاعرك والاعتراف بها عند نشوئها دون الحاجة إلى تدوينها، وبعد ذلك ستكون في وضع أفضل بكثير لتحقيق التوازن العاطفي في حياتك اليومية.

التعامل مع ضغوط الحياة بهدوء وكفاءة

التعامل مع ضغوط الحياة بهدوء يتجسد بمقدرتنا على تقبل حقيقة أن الحياة والأقدار لن تنصفنا دائمًا، وقد تأتي أحيانًا بما لا نريد. لكن يجب أن نتعامل مع الواقع كما هو دون انفعال أو انزعاج لأن المشاعر القوية مثل القلق والغضب والكآبة تشوّش تفكيرنا وتزيد من احتمالات اتخاذ القرارات الخاطئة. عليك أن تتحلى بالهدوء أثناء معالجة المشاكل. حلل المشكلة بكتابة أفكارك ومخاوفك وتذكر بأنك ستزيد من نسبة نجاحك في إيجاد الحل المناسب إذا تجنبت الانفعال. وإن لم تستطع إيجاد الحل فلن تكون هذه نهاية العالم. تذكر بأن الأمور المصيرية في الحياة تكاد تعد على أصابع الكف الواحدة. أكثرية المشاكل التي نواجهها غير مصيرية وغالبًا ما نستطيع تحمل الأضرار التي يمكن أن تقع على عاتقنا في حال لم نستطع إيجاد حلول فعالة أو جذرية لهذه المشاكل. عندما

نبالغ أو نضخم عواقب المشاكل نقع في فخ مشاعر القلق والغضب والكآبة، وهو ما يساهم في تشويش أفكارنا أكثر وعدم مقدرتنا على تقدير الأمور بشكل سليم. حدد وقتًا ثابتًا يوميًّا لمعالجة المشاكل الحالية، والمشاكل المتوقعة، عبر الكتابة في دفتر مذكرات. حلل كل مشكلة، أو مشكلة متوقعة، بطريقة عقلانية (أي لا متفائلة ولا متشائمة بل واقعية فقط). التفاؤل ميزة إيجابية، ولكن بهدف الاستعداد واتخاذ الإجراءات اللازمة عليك أن تفكر في الاحتمالات السلبية أكثر من الاحتمالات الإيجابية. لا تتطلب النتائج الإيجابية أي استعدادات إضافية تتجاوز خطتك الأولية. لكن النتائج السلبية تتطلب وضع خطط بديلة في حالة حدوث الأسوأ، ولا يعد هذا تشاؤمًا إلا إذا كنت تتوقع الأسوأ ونحن نتكلم عن الاستعداد للأسوأ في حال حدوثه لا عن توقعه.

حاول ألا تسمح للتفكير في ضغوط الحياة بالسيطرة على حياتك، وحاول الحد من التفكير والتحليل لمدة ساعة واحدة في اليوم كحد أقصى، ويفضل ألا تزيد المدة على ثلاثين دقيقة يوميًّا. كونك تتعمق في ضغوط الحياة باختيارك وعمدًا لمدة ساعة أو أقل في اليوم، يمكنك تحرير نفسك للانخراط في أنشطة هادفة وممتعة لبقية اليوم. يتجنب الكثير من الناس التفكير في مشاكلهم طوال اليوم عن طريق إلقاء أنفسهم في العمل أو في أنشطة أخرى ولكن هذه المشاكل لا تختفي والعقل يقوم بدوره بطرح المشاكل على هؤلاء الأشخاص عندما لا يكونون منهمكين في عمل ما، حتى لو كانوا غير راغبين بالتفكير آنذاك. عندما تعلم أن لديك وقتًا محددًا يوميًّا لتحليل المشكلات وحلها، يمكنك بسهولة أن تطلب من عقلك أن يتركك في سلام عندما تحاول النوم أو الاسترخاء. ولكن عندما يعلم عقلك أن هناك مشكلات معلّقة ولم يتم حلها، أو تحديد وقت لحلها، سيجبرك على مواجهة مشاكلك في أوقات قد تحاول أنت فيها الاسترخاء أو الاستمتاع بنشاط معين أو حتى النوم. لذا استخدم ثلاثين دقيقة إلى ساعة واحدة من يومك لتدوين وتحليل المشاكل والضغوط الحالية والمتوقعة بهدف الاستعداد واتخاذ الإجراءات اللازمة. أما عن بقية اليوم فحاول أن تكون موجودًا ذهنيًّا في الحاضر بدلًا من الماضي أو المستقبل. سيزيد هذا الوجود الذهني في الحاضر (الذي تصل إليه من خلال التركيز على محيطك عبر حواسك في اللحظة الحالية دون حكم أو تقييم) من هدوئك واسترخائك. عندها ستجد سهولة أكثر في التعامل مع ضغوط ومتطلبات الحياة بهدوء.

إن إجراء بعض التعديلات على الطريقة التي تنظم بها وقتك قد يساعدك على الشعور بمزيد من التحكم في أي مهام تواجهها وقدرة أكبر على التعامل مع ضغوط الحياة. حدد أفضل وقت لك في اليوم وقم بالمهام التي تحتاج إلى أكبر قدر من الطاقة والتركيز في ذلك الوقت. قم بعمل قائمة

بالأشياء التي عليك القيام بها. رتب المهام حسب الأهمية وحاول التركيز على الأكثر إلحاحًا أولًا. من المهم قضاء بعض الوقت والتفكير في يومك لمعرفة أسباب النجاح والفشل في إتمام المهام المحددة لذلك اليوم. قم بتدوين الوقت الضائع بنفس الدقة التي تدون بها أوقات الإنجاز. على سبيل المثال، عندما تدون أنك أمضيت خمس عشرة دقيقة في متابعة وسائل التواصل الاجتماعي ستستوعب حجم الخسارة التي تسببها هذه الانقطاعات والانحرافات عن العمل بدقة أكثر، وهذا بدوره سيجعلك أكثر كفاءة بتقدير الوقت المهدور بالمستقبل. ابحث عن الأنماط في أسلوب عملك وإتمامك للمهام. هل استغرقت المهمة وقتًا أطول في يوم معين؟ هل وجدت أنك أكثر إنتاجية في الصباح أو المساء؟ قم بتحديد المدة الزمنية التي تتوقع فيها إتمام المهام أو الأهداف مع إعادة التقدير والتخطيط عند الضرورة. قم بتقسيم الأهداف أو المهام الكبيرة إلى أهداف أصغر وتعامل مع كل هدف صغير كما لو كان هو الهدف الكبير النهائي. من السهل أن تضع لنفسك أهدافًا كبيرة لا يمكن تحقيقها ظنًّا منك أن هذا يعد نوعًا من أنواع الطموح، ولكن هذا الأسلوب سيجعلك تشعر بمزيد من التوتر إذا لم تصل إلى هذه الأهداف وقد يجعلك تشعر بخيبة الأمل والإحباط. تحديد أهداف أصغر يمكن تحقيقها سيجعلك تشعر بمزيد من التحكم والكفاءة لأنك سترى إنجازاتك تتحقق بسهولة أكبر.

الجدير بالذكر أن ضغوط الحياة ليست كلها سيئة. تستوجب السعادة الحقيقية في الحياة مواجهة التحديات وتبني مشاريع حياتية طموحة. السعادة هي شيء شخصي ونسبي للغاية، ولكن النقاط الأساسية في تحقيق السعادة لكل إنسان تشمل النقاط التالية: تلبية الاحتياجات الأساسية (مثل الغذاء، والسكن، والأمان)؛ تذوق متع الحياة البسيطة؛ العلاقات الصحية الداعمة؛ التعاطف والتسامح مع الذات والآخرين؛ العقلانية والواقعية بالتفكير والسلوك؛ الوجود الذهني في الوقت الحاضر؛ الامتنان وتقدير كل ما تملك من نعم؛ وتبني مشاريع حياتية طموحة لهدف الإبداع، والإنجاز، والتغلب على التحديات. لذلك عندما تفهم ما هي السعادة ستدرك أن عدم وجود أهداف أو تحديات في حياتك سيقلل من فرصك في السعادة. ولكن مع الشروع في التحديات وتبني مشاريع حياتية طموحة تأتي الضغوط. هذه ضغوط مستحبة ومطلوبة لبلوغ أعلى مستويات من السعادة ولكنها تظل ضغوطًا وتستوجب منا العمل على مواجهتها بشكل فعال. لذلك يجب أن يكون لديك خطة لليوم والأسبوع والشهر القادم كحد أدنى من التخطيط. الخطة هي مقياس مهم لكفاءتك. ابدأ كل يوم بجدولة خطة أنيقة بناءً على أولوياتك. ستمنحك الخطة الدافع والضغط اللازم لإتمام المهام. ولا تفتح باب الحوار مع نفسك عندما يحين وقت التنفيذ، أي لا تحاول أن تؤجل العمل إلى وقت آخر

لأسباب غير مهمة أو وهمية. لا تسمح لنفسك بتغيير الخطة التي وضعتها ليوم ما إلا عند الضرورة، أو في حال ظهور مستجدات تستوجب تغيير الخطة. وأخيرًا، لكي تقدر على تلبية جميع تلك المتطلبات ولكي تتغلب على التحديات والضغوط (المستحبة منها وغير المرغوب فيها) في حياتك، يجب أن تعتني بجسدك عبر اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة التمارين الرياضية، والحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم.

النظام الغذائي، الرياضة، والنوم

العقل السليم في الجسم السليم. اخترت ألا أتكلم عن الصحة البدنية في الفصول السابقة لكونها عاملًا مساعدًا في اكتساب الصحة والقوة النفسية في آن واحد. إن تطبيق المبادئ الواردة في هذا الكتاب سيصبح أسهل وأكثر فعالية عندما يقترن بالصحة البدنية التي تتجسد باتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة، والحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم. النظام الغذائي الصحي يتطلب منك تناول ثلاث وجبات على الأقل يوميًّا، وإذا أمكن تناول أطعمة صحية بكمية قليلة بين وجباتك الرئيسية لتزود جسدك ودماغك بالغذاء كل ثلاث إلى أربع ساعات. ولكن بما أن معظم الناس ليس لديهم رفاهية تناول الطعام وقت ما أرادوا يجب أن يكون الحد الأدنى هو تناول الوجبات الرئيسية الثلاث. يجب أن يتكون طعامك بشكل أساسي من الأطعمة الطبيعية التي لم تتم معالجتها أو تغييرها، وحين يكون نوع الطعام طبيعيًّا أكثر يكون أفضل. تحتوي الأطعمة الطبيعية مثل المكسرات والفواكه والخضروات على الكثير من الفيتامينات والألياف والمعادن ومضادات الأكسدة التي تساعد على حمايتك من الكثير من الأمراض.

الكثير من الناس يعتمدون على الكربوهيدرات البسيطة أو السريعة (الموجودة في الحلويات والأطعمة المصنعة) لبدء يومهم وهذا ليس صحيًّا. يجب التركيز على تناول الكربوهيدرات المعقدة الموجودة في الحبوب الكاملة (مثل دقيق الشوفان) والخضروات. تتمتع الحبوب الكاملة بقدرة أكبر على البقاء في الجهاز الهضمي من الحبوب المكررة لأنها تهضم ببطء أكثر، وهو ما يساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول خلال اليوم واستقرار مستويات السكر في الدم. البروتين ضروري للمساعدة في الحفاظ على نمو الجسد وصيانته وإصلاحه وهو متوفر في اللحوم والبيض وبعض المصادر النباتية مثل العدس واللوز. قلل من تناول اللحوم الحمراء واللحوم المصنّعة وحاول أن

تحصل على احتياجاتك للبروتين من اللحوم البيضاء (مثل السمك والدجاج) والمصادر النباتية. لا تتجنب كل الدهون. الدهون غير المشبعة قد تساعد في تقليل الالتهابات وتجنب الأمراض بالإضافة إلى الحصول على السعرات الحرارية المفيدة. يمكن الحصول على الدهون غير المشبعة من المكسرات والأفوكادو والزيتون وزيت الزيتون بالإضافة إلى مصادر أخرى.

تناول وجبة الفطور عادة صحية ومهمة للغاية. وعدم تناول وجبة الفطور يمكن أن يجعلك تشعر بالدوار أو الخمول وعدم المقدرة على التركيز، ما سيحد من طاقتك وإنجازاتك طوال اليوم. الغداء والعشاء وجبتان مهمتان أيضًا، ويمكنك الاستمتاع بوجبة غداء كبيرة لأن لديك بقية اليوم لاستخدام تلك السعرات الحرارية، ولكن حاول أن تتناول وجبة عشاء خفيفة لأنك لا تملك الوقت الكافي لاستخدام السعرات الحرارية من عشاء ثقيل قبل النوم. إذا كنت تحاول إنقاص وزنك فيجب أن تخفض من السعرات الحرارية التي تستهلكها يوميًّا بحيث يتحول جسمك إلى حرق الدهون في الجسم كوقود. ولكن هذه مسألة حساسة للغاية لأنك إذا قمت بتقليل السعرات الحرارية أكثر من اللازم واتبعت حمية قاسية سوف تفقد الوزن في الغالب من كتلة العضل والماء في الجسم مما يؤدي إلى الفشل في تنقيص الدهون في الجسم، واختلالات في التمثيل الغذائي، وأحيانًا إلى اضطرابات الأكل (مثل فقدان الشهية والشره المرضي) مع كل آثارها النفسية والجسدية الضارة. إذا كنت ترغب في إنقاص وزنك بطريقة صحية وفعالة يفضل أن تستعين بأخصائي تغذية مؤهل (أي حاصل على شهادة البكالوريوس في علم التغذية من جامعة معتمدة).

أما عن ممارسة الرياضة فهي تتبع بشكل تلقائي منهج الغذاء الصحي. إن لممارسة الرياضة العديد من الآثار الإيجابية على الصحة البدنية وتساعد على الحماية من العديد من الأمراض مثل أمراض القلب والرئة، ارتفاع ضغط الدم، السكري، السمنة، والسرطان. التمرين يجعلك تشعر بالراحة لأنه يطلق مواد كيميائية مثل الإندورفين والسيروتونين. والأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام يشعرون بمزيد من النشاط طوال اليوم، ينامون ليلًا بشكل أفضل، ويتمتعون بذاكرة أكثر حدة. تعد الرياضة دواءً قويًّا للعديد من اضطرابات الصحة النفسية الشائعة. ويمكن أن يكون للتمرين المنتظم تأثير إيجابي عميق على الاكتئاب، والقلق، وضعف الذاكرة. كما أنه يخفف التوتر ويساعدك على النوم بشكل أفضل بالإضافة إلى تثبيت وتحسين مزاجك العام. تشير الدراسات إلى أن الرياضة يمكن أن تعالج الاكتئاب الخفيف إلى المعتدل بنفس فعالية الدواء المضاد للاكتئاب وبدون آثار جانبية كما هو الحال عند استخدام الأدوية. وممارسة الرياضة هي أيضا علاج طبيعي

وفعال لاضطرابات القلق. الرياضة الخفيفة في الصباح أو بعد الظهر تساعد في تنظيم نومك وتحسن من نوعية النوم. تشير الأبحاث إلى أن الفترات المتواضعة من التمارين يمكن أن تحدث فرقًا ملحوظًا فلا داعي للتطرف. بغض النظر عن عمرك أو مستوى لياقتك، يمكنك استخدام الرياضة كأداة قوية لاكتساب الفوائد المذكورة. ابدأ ببضع دقائق من التمارين يوميًّا (أو ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع) وزد تمرينك تدريجيًّا كلما زادت لياقتك مع الوقت. عندما تواجهك تحديات أو ضغوط في الحياة يمكن أن تساعدك الرياضة على التغلب على هذه الظروف بطريقة صحية، بدلًا من اللجوء إلى الكحول أو المخدرات أو غيرها من السلوكيات السلبية للهروب.

أما عن النوم فهو يعتبر جزءًا أساسيًّا من الصحة والقوة البدنية والنفسية، ولكن من الطبيعي أن يواجه أكثرية الناس اضطرابات أو صعوبات في النوم في بعض الأحيان. السبب الأكثر شيوعًا للأرق هو التغيير في الروتين اليومي (مثلًا في السفر أو عند تغيير ساعات العمل). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية قد تسبب الأرق أيضًا ولكن في تبنيك وتطبيقك للمبادئ المطروحة في هذا الكتاب ستحمي نفسك إلى حد كبير من الأرق عندما تواجه مشاكل حياتية أو نفسية. ولكن إذا قمت بتطبيق المبادئ المطروحة في هذا الكتاب وما زلت تواجه صعوبة في النوم، أو في الحصول على نوم عميق وغير متقطع، فعليك مراجعة الطبيب لتقييم ما إذا كنت تعاني من أحد اضطرابات النوم التي تستوجب العلاج (مثل توقف التنفس أثناء النوم) بالإضافة إلى تطبيق المبادئ التالية:

1. اجعل غرفة النوم هادئة، مظلمة، وباردة بما يكفي لتسهيل النوم.

2. انهض من السرير في نفس الوقت كل يوم ولا تحيد عن هذا الوقت خلال عطلات نهاية الأسبوع.

3. لا تأخذ أبدًا غفوة أو قيلولة أثناء النهار وابقَ مستيقظًا لإعادة ضبط ساعة جسمك.

4. مارس الرياضة مبكرًا ولا تمارسها خلال خمس ساعات من وقت النوم.

5. حاول أن تذهب إلى الفراش في نفس الوقت كل يوم ولكن لا تجبر نفسك على النوم. إذا كنت مستلقيًا في الفراش لأكثر من عشرين دقيقة، انهض، واذهب إلى غرفة أخرى ومارس أي نشاط هادئ (مثل القراءة أو مشاهدة البرامج غير

المثيرة). عندما تشعر بالنعاس عُدْ بالعودة إلى السرير ولا تتردد في اتباع هذا المنهج عدة مرات بدلًا من إجبار نفسك على الاستلقاء في السرير لمدة أطول.

6. استخدم سريرك للنوم فقط ولا تقم بأنشطة مرهقة أو محفزة عقليًّا قبل النوم.

7. تجنّب الكافيين في المساء (القهوة والشاي والشوكولاتة وغيرها) وتجنب التدخين قبل النوم لأن النيكوتين منشط وسيبقيك مستيقظًا.

8. لا تذهب إلى الفراش جائعًا جدًّا أو ممتلئًا جدًّا.

9. استخدم تمارين التنفس العميق والاسترخاء وحاول أن تركز ذهنيًّا على التنفس والشعور بالراحة في سريرك بدلًا عن التفكير بالمشاكل والهموم التي تستوجب تكريس وقت آخر خلال النهار للتعمّق فيها.

10. عندما يأخذك عقلك إلى المشاكل وضغوط الحياة ذكِّر نفسك بأن لديك وقتًا محددًا كل يوم لتقوم خلاله بتحليل وحل المشاكل وهذا الوقت ليس الآن. تجدر الإشارة إلى أنه إذا لم يكن لديك بالفعل وقت محدد للجلوس مع نفسك لتحليل مشاكل حياتك كل يوم، فإن عقلك سوف يجبرك على التعامل مع المشاكل والهموم في الأوقات التي تحاول أنت فيها الاسترخاء أو النوم.

كلمة أخيرة

يتطلب تغيير الشخصية الممارسة والتطبيق بشكل يومي حتى يحدث التغيير المطلوب على مستويات التفكير، والمشاعر، والسلوك. المبادئ المطروحة في هذا الكتاب تعد منهجًا لاكتساب الصحة والقوة النفسية ولكنها لن تؤدي إلى نتائج فعالة إلا عبر التطبيق والممارسة اليومية. الأشخاص الناجحون يميلون بأفعالهم اليومية إلى الالتزام بالسعي وراء أهدافهم. ومن المؤكد أنهم يواجهون النكسات والفشل مثل أي شخص آخر. ما يميزهم هو القدرة على العودة إلى المسار الصحيح والتعلم من أخطائهم على الفور. إن القدرة على القيام بذلك مرارًا وتكرارًا هي أساس النجاح في أي مجال. إذا كنت تريد النجاح في تغيير أفكارك، ومشاعرك، وسلوكياتك وفي الحفاظ على هذا التغيير الإيجابي، فعليك أن تستمر بالتطبيق والممارسة وألا تحبط في حال حصول انتكاسة (أي عودة إلى الأفكار أو السلوكيات غير الصحية). المهم هو ألا تتعامل مع الانتكاسة على أنها دليل على الفشل. نحن نفشل فقط عندما نستسلم.

عزيزي القارئ إذا كنت ترغب في دمج المعلومات المطروحة في هذا الكتاب مع معلومات أخرى في مجال تطوير الذات، يرجى قراءة الجمل القليلة التالية بعناية فائقة. يجب أن تكون حذرًا جدًّا من تبني بعض الأفكار التي تقرأها في بعض الكتب، أو تحصل عليها من بعض وسائل التواصل الاجتماعي، في مجال تطوير الذات. نحن نعيش في زمن يمكن فيه لأي شخص امتلاك قناة يوتيوب أو كتابة كتاب في تطوير الذات. والحقيقة المحزنة هي أن العديد من مجالات تطوير الذات ليست إلا علمًا زائفًا. يتكون العلم الزائف من عبارات، معتقدات، أو ممارسات يُزعم أنها علمية دون أي بحث علمي حقيقي لدعم هذه الادعاءات. غالبًا ما تتميز العلوم الزائفة في مجال تطوير الذات بادعاءات مبالغ فيها وأفكار تميل إلى العظمة الوهمية والإيجابية المفرطة بدلًا من التفكير العقلاني

والواقعي. إن جاذبية وشعبية العلوم الزائفة في مجال تطوير الذات أمر مفهوم، لأن الوهم المتمثل في القدرة على تحقيق أي شيء بمجرد أن تكون إيجابيًّا وأن ترى نفسك في أروع هيئة هو أجمل وأسهل بكثير من التعامل مع الواقع. إن تبني الأفكار غير الواقعية يمكن أن يؤدي إلى الفشل وخيبة الأمل عندما يصطدم الشخص بالواقع، ما قد يؤدي بدوره إلى أنواع كثيرة من الاضطرابات النفسية.

تقع على عاتقك، عزيزي القارئ، مسؤولية البحث والتحقق من مصادر معلوماتك حول تطوير الذات. يتطلب هذا العصر البحث والتدقيق في عدة مصادر للمعلومات للتحقق من جودة ومصداقية الأفكار التي ترغب في تبنيها بدلًا من الاعتماد على مصدر أو مصدرين قد يكونان ممولين وصادرين من قِبَل نفس الأشخاص الذين يحاولون إقناعك بشراء كتبهم، أو حضور محاضراتهم، أو دفع ثمن أي من خدماتهم. هناك حقيقة واحدة بسيطة من شأنها أن تساعدك في تحديد صحة ونوعية المعلومات التي ترغب في تبنيها وتطبيقها في مجال تطوير الذات: أي شخص لم يحصل على شهادة البكالوريوس والماجستير (كحد أدنى من الشهادات) في علم النفس والعلاج النفسي من جامعة معتمدة (أي جامعة معترف فيها دوليًّا وليست تجارية أو وهمية) هو غير مؤهل لإرشاد وتوجيه الناس في الأمور النفسية (أي كل ما يتعلق بالأفكار، والمشاعر، والسلوك، والعلاقات الإنسانية).

د. نجوان الربيعي

BSc (Hons), MSc, Clin Psych, PG Cert (CBT), PhD

أخصائي في علم النفس والعلاج النفسي

رئيس قسم العلاج النفسي في المركز الأمريكي النفسي والعصبي في مدينة أبو ظبي في دولة الإمَارات العربِيَّة المُتَّحِدة

American Center for Psychiatry & Neurology (ACPN)

https://www.americancenteruae.com

Telephone: + (971-2)-697-9999

E-mail: dr.najwan.psychology@gmail.com